

Qué Hacer con los Niños Difíciles para Comer

¿Su niño se niega a comer ciertos alimentos o a comer las mismas comidas una y otra vez? No se preocupe, esta es una parte normal del crecimiento.

Estos son algunos consejos que le ayudarán para que su niño coma los alimentos nuevos:

- Ofrezca una variedad de alimentos nutritivos en cada comida.
- Sirva solo una comida nueva cada vez, junto con las comidas que le gustan a su niño. Quizá necesite servir una comida nueva unas 15 veces antes que su niño la coma.
- No espere que su hijo se coma todo.
- Evite las peleas con su niño a la hora de la comida. NO obligue a comer a su hijo. Esto lo puede hacer más quisquilloso. (Recuerde, usted decide si sirve comidas nutritivas y su niño decide si come, qué come y cuánto come.)
- Si las verduras son un problema, trate de usar verduras frescas. Quizá les gusten más a los niños que las verduras enlatadas o congeladas.
- Haga que su niño le ayude a escoger comidas en el supermercado y que le ayude a prepararlas. A menudo los niños comen las comidas que ellos escogieron y ayudaron a preparar.